

ダイエットのためのサイズ記録

身長	cm	目標	
----	----	----	--

測定日		／	／	／	／	／	／	／
サイズ								
体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率		%	%	%	%	%	%	%
BMI値								
胸周り	トップ	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	アンダー	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
腰周り	ウエスト	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	下腹部	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	ヒップ	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
二の腕	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
太もも	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
ふくらはぎ	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
足首	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

備考	【適正体重＝「身長」(m) ² ×22】
----	---------------------------------